

UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER\*

avec les Légumes, les Fruits

et la Banane



LIFE IS BETTER  
AVEC LES TOMATES  
ET LE BASILIC !



## GASPACHO DE TOMATES ET BASILIC\*

### Temps de préparation :

20 min.

### Ingrédients :

- 500 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 petit oignon
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

### Préparation :

1. Rincer, sécher puis détailler les tomates en petits cubes et les verser dans un saladier.
2. Assaisonner avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon ciselé et 3 feuilles de basilic.
3. Mixer la préparation dans un récipient haut et profond pour éviter les projections de liquide (Vous pouvez utiliser un mixeur plongeant ou un blender).
4. Ciseler les 3 feuilles de basilic restantes.
5. Répartir le gazpacho dans des verrines et décorer de basilic ciselé avant de servir.

🔍 [lifeisbetter.eu/fr](https://lifeisbetter.eu/fr)

Une recette proposée dans le cadre du partenariat avec Rock en Seine

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.